

## Scholrolletjes uit de oven met wortelpuree<sup>1</sup>

### recept 55

Menugang: Hoofdgerecht  
Benodigde tijd: 35 minuten (15 minuten oventijd)  
Aantal personen: 4 personen

### Ingrediënten

- 4 scholfilets (ca 600 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- peper
- 4 dunne preien
- 100 ml visbouillon

### voor wortelpuree

- 500 g (winter)wortel
- 1 el olijfolie
- 2 el mascarpone
- peper en zout naar smaak
- enkele toefjes peterselie

### Bereidingswijze

1. Verhit de oven tot 180 °C.
2. Besprenkel de scholfilets met olijfolie en het citroensap en bestrooi ze met peper en zout.
3. Rol de visfilets op en zet de rolletjes vast met een cocktailprikker.
4. Schenk de bouillon in een ovenschaal en leg de visrolletjes er naast elkaar in.
5. Snijd de prei in ringen en voeg deze toe.
6. Laat de schotel in de oven in 10-15 minuten gaar worden.
7. Maak de wortels schoon en snijd in kleine stukjes
8. verhit olijfolie in een pan.

9. Bak de wortelstukjes 2 minuten
10. Voeg een scheutje water toe en laat de wortel afgedekt in ca 10 minuten gaar stoven.
11. Pureer de wortel met de staafmixer.
12. Roer de mascarpone erdoor en breng op smaak met peper en zout.

### Serveertip:

- Verdeel de vis over vier kommetjes en serveer samen met de wortelpuree.

### Variatietips:

- Goed verkrijgbaar tussen mei en december. Als alternatief kan pangasiusfilet gebruikt worden.
- Goed te combineren met groenten als sperzieboontjes en broccoli.
- In plaats van wortelpuree kan ook knolselderij gekozen worden.
- Ook aardappelvarianten zijn hierbij te serveren.



<sup>1</sup> ingestuurd door P. Kooijman - bron Diabetes type 2, Maak jezelf beter - Karine Hoenderdos en Hanno Pijl